

## 骨そしょう症を予防しよう！

国保和良診療所 管理栄養士 八木夕紀

骨そしょう症は、骨強度が低下して、骨折しやすくなる病気で、加齢により発症しやすくなります。骨は、カルシウムやたんぱく質などからできていますが、骨の健康維持には多くの栄養素が関係しています。将来、骨そしょう症からの骨折による寝たきりのリスクを防ぐ為に、日頃から食事に気を付け、骨そしょう症を予防しましょう！

### 【骨そしょう症を予防する食事】

#### ① 3食規則正しく栄養バランスの良い食事を摂りましょう！



#### ② 骨の健康に必要な栄養素を摂りましょう！

##### カルシウム：骨を作る。

牛乳・乳製品



大豆製品・魚介類



野菜・海藻



#### ③ カルシウムの吸収を悪くする食品に注意しましょう！



加工食品・嗜好品・塩分などは控えめに。

##### ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける。



##### ビタミンK

骨を作る働きを促す。



## 自治医科大学の健康長寿の研究 ⑪

自治医科大学 ミネラル代謝研究部

黒尾 誠

郡上市で7月29日、最高気温が39.8度の過去最高を記録した、というニュースを聞きました。熱中症にはくれぐれもお気をつけください。

さて今回は、6月から始まった「新しい腎健診」のお話です。これまでの健診では、血液検査でクレアチニンの値が高かったり、尿検査でタンパクや潜血が陽性だったりすると、腎機能が悪いと判定しますが、何が原因なのかまでは分かりません。もし糖尿病や高血圧があるなら、それが原因の可能性が高いので、糖尿病や高血圧をしっかり治療しましょう。しかし、糖尿病も高血圧もないのに腎機能が悪い人も大勢います。その場合、何が原因なのでしょう？

「新しい腎健診」では、これまでの健診では検査していない新しい項目を測ることで、「リンの摂り過ぎ」が原因で腎機能が悪くなっている人を発見します。私たちの見積もりでは、高齢者3～4人に1人が該当すると予想しています。この新しい腎健診の良いところは、腎機能が悪くなった原因が「リンの摂り過ぎ」であると特定できることです。そのための対策も明らかです。食生活を改善してリンを摂り過ぎないようにすれば良いわけです。具体的にどうしたら良いか、連載第7回（4月号）に少し書いておいたので、読み直してみてください。毎週月曜日の健診には自治医大の医師も来ておりますので、なんなりとご相談ください。

